

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка – детский сад №36 «Ласточка» г. Светлоград

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

Подготовила:
Воспитатель МКДО
ЦРР – ДС №36 «Ласточка»
г. Светлоград
Рогачева С.В.(ВК).

г.Светлоград

2022 уч. Год

Цель: обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетенции родителей в вопросах физического развития и укрепления здоровья детей; создание положительного эмоционального комфорта у детей и взрослых в процессе общения друг с другом.

Задачи:

1. В неформальной обстановке привлечь родителей к анализу использования здоровьесберегающих технологий в семье и ДОО.
2. Повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье посредством педагогического просвещения.
3. Познакомить родителей с современными здоровьесберегающими технологиями, применяемыми в ДОО.
4. Показать физкультурно-оздоровительный комплекс для совместных занятий родителей и детей раннего дошкольного возраста.
5. Дать соответствующие рекомендации по данному вопросу.

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 дистанционно.

Участники: воспитатели, родители, дети.

План проведения:

1. Организационный момент.
2. Коммуникативные игры с родителями.
3. Работа в группах с использованием метода интервизии.
4. Консультация с использованием ИКТ - технологии «Использование здоровьесберегающих технологий в работе ДОО».
5. Физкультурно-оздоровительный комплекс «Цирковое представление» (совместная работа воспитателя, родителей и детей).
6. Итог мероприятия.

А тема нашей встречи: «Здоровье детей в наших руках»

Педагог: 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.

Педагог: 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".

Педагог: Я буду зачитывать утверждения, если вы согласны с ними, то вы делаете шаг вперед, если не согласны – стоите на месте.

- 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.

Педагог: 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.

Педагог: 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.

Проводится игра «Одному – хорошо, а вместе – лучше».

Педагог: «Два». Молодцы, вы нашли себе пару – поделитесь, пожалуйста, с ней яркими воспоминаниями вашего детства, связанными с укреплением здоровья (*общение*).

Педагог: Все пообщались, молодцы, гуляем дальше.

Педагог: «Шесть»: у нас получились две команды.

(Предлагает родителям присесть на стульчики).

Педагог: Уважаемые родители, сейчас вы поработаете в командах. Первая команда поделится с нами своим опытом, что вы дома делаете для укрепления здоровья вашего ребенка. Вторая команда подумает, что, по их мнению, делают педагоги в детском саду для укрепления здоровья ваших детей. *(Работа в командах)*

Педагог: Теперь зачитайте ваши ответы. *(Ответы команд)*.

Педагог: Какие активные и деятельные у нас родители! Спасибо, всем большое. Из всего вышесказанного мы можем сделать вывод, что цели и задачи сотрудников детского сада и родителей во многом совпадают, но в дошкольном учреждении используется более обширный арсенал средств, с которым мы просто обязаны вас познакомить подробнее.

3. Консультация с использованием ИКТ – технологии «Использование здоровьесберегающих технологий в работе ДОО».

Показ слайдовой презентации.

Педагог: Я хочу вам предложить на себе попробовать одну из этих техник - ритмопластику, мы будем оздоравливаться при помощи танца, и превратимся в «Веселых обезьянок».

Танцевальное игровое упражнение Е. Железновой «Веселые обезьянки».

Педагог: Посмотрите, какой положительный заряд бодрости мы с вами получили.

Педагог: Очень нравится детям и точечный массаж, результате которого 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.

Педагог: 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.

Педагог: 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.

Педагог: Надеемся, что это поможет эмоционально сблизить вас с вашим ребенком и будет способствовать укреплению здоровья малыша.

4. Физкультурно-оздоровительный комплекс «Цирковое представление»
(совместная деятельность родителей и детей.)

Раздается стук в дверь. В музыкальный зал входят дети.

Педагог: Ребята, посмотрите, сколько к нам пришло гостей, давайте с ними поздороваемся. Кто же там сидит? *(Мамы и папы)*. Подойдите к ним, возьмите 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 закрывается!

Парад-але начинается!

Сегодня с нами артисты –

Циркачи, эквилибристы.

И первыми на нашу сцену выходят

воздушные гимнасты.

Педагог: Идем на носочках, держим спину ровно.

Силачи в гостях у нас,

Их приветствуем сейчас!

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

Под свет прожекторов по круглой арене,

Лошадки идут, поднимая колени!

Педагог: Высокое поднимание колен.

А это наши песики – черненькие носики,

На арене цирка – дрессированные собачки.

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

А сейчас веселые клоуны!

Они не унывают никогда,

Весело бегают всегда!

Педагог: Бег по залу.

Вот на арене акробаты,

Очень сильные и смелые ребята.

Педагог: Дети становятся на ноги взрослого, передвигаются вместе.

Ярче, ярче, пусть сверкают

На арене огоньки,

Цирковое представление

Продолжаем с вами мы.

Посмотрите - ка, медведи,

Едут на велосипеде.

Педагог: 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!

Педагог: 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.

Педагог: 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!

Педагог: Взрослый становится на четвереньки, ребенок садится ему на спину.

Вот к концу подошло представление,

Мы благодарны вам за терпение.

Наши артисты не ждут комплиментов,

Ждут они только аплодисментов!

Педагог: Все аплодируют.

Педагог: 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 и восстановят свои силы(*сюрпризный момент – сладости и сок*).

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

(Звучит музыка)

Релаксация «Полет птицы»

Педагог: Всем нам часто снятся прекрасные сны. В них мы превращаемся в принцев и принцесс, зайчиков и белочек, понимаем язык птиц и зверей.

Давайте сегодня попробуем превратиться в птицу. Мы узнаем секрет красоты и легкости, полетаем над землей, почувствуем свежесть ясного голубого неба. Оно очень похоже на море, тело в нем такое же легкое, гибкое, как в воде. Небо - это голубое царство великолепных птиц. Одна из самых красивых - лебедь: белая, как снег, с длинной гибкой шеей, золотистым клювом. Поднимите подбородок вверх. Да, именно такая шея у лебедя! Выпрямите спинку, расправьте плечики. Вы прекрасны, такая шея у лебедя! Закройте глаза. Давайте подышим, как птицы. Вдох - выдох. После вдоха говорите про себя: «Я - лебедь» - потом выдохните. Вдох: - «Я - лебедь» - выдох (3 раза}. Хорошо!

Педагог: Шея лебедя вытянута, напряжена, спина гордая, прямая. Широко раскиньте руки-крылья, шире, плавно... Молодцы!

Педагог: Согните чуть-чуть в коленях ноги, напрягите их и... резко выпрямите... Глубокий вдох... и... о, чудо! Мы взлетели... Вдох — выдох (3 раза). Вдох - выдох... Можно свободно взмахнуть крыльями. Тело, как пушинка, легкое, мы совсем его не чувствуем. Как радостно и свободно! Чистое голубое небо вокруг, приятная мягкая прохлада... тишина... покой... Вдох - выдох... (3 раза).

Педагог: Под нами, как зеркало, блестит озеро. Можно присмотреться и увидеть в нем себя. Какая красивая, гордая птица!.. Вдох - выдох. Мы плавно летим, нам нравится и совсем не страшно.

Педагог: Спустимся пониже, еще ниже, еще ниже.... Вот уже совсем близко поле, лес, дом, люди.... И вот ноги легко коснулись земли.... Вытянем шейку, расправим плечи, опустим крылья.

Педагог: Замечательным был полет!

Педагог: Пусть у кого-то не очень получилось. Не беда! И лебедь-красавец не сразу взлетел. Когда-то он был Гадким утенком, перенес много горя и бедствий, над ним смеялись, его обижали, и никто не понимал. Но не страшно родиться Гадким утенком, важно хотеть быть Лебедем! Все прекрасное когда-нибудь сбывается. Нужно только очень-очень верить в себя!

4. Итог семинар - практикума.

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

Педагог: 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, в чьи руки попал мяч и на ком остановилась музыка, продолжает предложение "Мой ребёнок будет здоров если я...".

Педагог: В подведении итогов собрания, хотелось бы дать несколько рекомендаций и раздать буклеты:

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 переутомления и перегрузки.
6. Обеспечьте ребёнку в семье комфортную психологическую обстановку.
7. Ведите здоровый образ жизни, так как вы являетесь примером для своего ребёнка.

Педагог: Сейчас давайте одновременно хлопнем в ладоши и скажем СПАСИБО!

Педагог: Мне остаётся только поблагодарить вас за внимание и за активную работу. Вы прекрасно потрудились, будьте всегда здоровы!