

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

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:

- 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 среднего 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.

План проведения:

1. Организационный момент.
2. Коммуникативные игры с родителями.
3. Работа в кругах с использованием метода интервизии.
4. Мини-лекция «Использование здоровьесберегающих технологий в работе ДОО», инструктор по физической культуре Кузьминых В.А.
5. Физкультурно-оздоровительный комплекс «Цирковое представление» совместная работа воспитателя, родителей и детей, инструктор по физической культуре Кузьминых В.А.
6. Итог мероприятия.

Ход мероприятия:

Родители сидят в кругу. Ведущий вместе с ними.

Уважаемые родители, здравствуйте! Кажется, на первый взгляд, какое простое и обыкновенное слово. В нем все: тепло, и встречи, и рукопожатие друзей, и пожелание здоровья. Вот и сегодня мы с вами поговорим о здоровье наших детей, и тема нашего собрания «Здоровье детей в наших руках».

А чтобы настроиться на совместную работу, я предлагаю вам поиграть. Если вы со мной согласны, то крикните «да», а если нет – то крикните «нет».

- Крикните хором и громко друзья – детей своих любите? – (Да)

- С работы пришли, сил совсем уже нет – вам хочется лекции слушать здесь? (Нет)

- Я вас понимаю, как быть нам тогда? Проблемы детей решать надо нам? (Да)

- Дайте тогда мне скорее ответ, откажетесь, слушать меня или нет? (Нет)

- Тогда поскорее за дело друзья. Активными все будем? – (Да)

Здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем семьи и детского сада. Здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению (неблагоприятное экологическое состояние окружающей среды, снижение защитных возможностей организма, хронические простуды, ухудшение зрения, сколиоз, детские неврозы и т. д). Как сделать, чтобы ребенок не терял здоровья? Как сделать, чтобы сохранить здоровье детей?

Можно воспитать здорового ребенка лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи – режим дня, двигательная активность, культурно-гигиенические процедуры, правильное здоровое питание, закаливание, и безусловно личный пример. Недаром говорят: «Ребенок учится тому, что видит у себя в дому!»

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.

- 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 ДОУ используется более обширный арсенал средств, с которым мы просто обязаны вас познакомить подробнее.

(Родители присаживаются на стульчики).

3. Мини-лекция с элементами тренинга «Использование здоровьесберегающих технологий в работе ДОУ», инструктор по физической культуре Кузьминых В.А.

- К традиционным здоровьесберегающим технологиям относятся:

утренняя гимнастика, пальчиковая гимнастика:

- Мама, мама!

- Что, что, что?

- Гости едут.

- Ну и что.

- Здравствуй, здравствуй.

Чмок, чмок, чмок.

динамические паузы (физкультминутки, дыхательная гимнастика (предлагаем посмотреть видео, гимнастика для глаз, игровой самомассаж, артикуляционная гимнастика, релаксация, гимнастика, бодрящая после сна, подвижные и спортивные игры).

К нетрадиционным здоровьесберегающим технологиям можно отнести арт-терапию – лечение через рисунок, поделку, сказку, музыку, цвет, запахи, танец. 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». 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.

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.

При планировании практикума-тренинга, мы предложили вам выбор одной темы из трех. Большинство посчитали полезным ознакомиться с данным комплексом. 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 (*инструктор по физической культуре Кузьминых В.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 поднятие 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 клоунята!

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 представленье

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.

Представленье 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 удивленье.

Продолжаем представленье.

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 представленье,

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.

4. 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 что 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 и 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!